

# オアシスだより

## 夏を乗り切る!



オアシス第一病院  
副理事長 日野 尚子

本格的な夏がやってきました。近年は温暖化が進み、皆さんが実感しておられる通り、猛暑、酷暑の夏です。30年前は真夏日(日中の最高気温が30℃超え)の連続日数が6日程度だったのが、この1~2年は1か月半となっています。猛暑日(35℃超え)の日も増えました。この厳しい暑さへの対策法を普段から知って、行動しておくことはとても大切なことです。『熱中症』についてお話します。

【熱中症とは】暑さで体温が上がって、体温をうまく自己調節できなくなっている状態です。体力、余力のない子供、高齢者で多くみられます。熱中症での救急搬送件数は昨年全国で約9万件、一昨年から2万件増えています。

### 【症状】

- ①初期は顔、身体のはてり、立ちくらみ、めまい感、一時的な失神、こむら返り、筋肉痛
- ②中等症状は強いだるさ、頭痛、吐き気、嘔吐
- ③重症になるとまっすぐ歩けない、意識もうろう~消失など

### 【その場の対応】

- ①涼しい所へ行き、衣服をゆるめ、身体を冷やす(保冷剤、ペットボトル、冷たいタオル)。特に首すじ、脇のしたは有効です。
- ②(飲めれば)水分を補給。大量の汗をかいているときは塩分補給を(塩アメ、塩コンブ、梅干し、水1Lに塩ひとつまみ1g)、糖分補給
- ③周りの人から見て、返事がのろく、意識が遠のいているようならすぐに救急要請を!!

### 【普段からの予防策】

- ▶運動:汗をかける身体にしておく、筋肉を作っておく(筋肉は水分を保っておく力があります。)
- ▶栄養:タンパク質を十分摂りましょう。喉ごしがいいからと冷たい飲み物食べ物を摂りすぎるのは胃腸を冷やすので控えめに
- ▶水分補給:喉が渴いたと感じる前からこまめに水分を摂ってください。汗を多量にかいている状況でなければ、わざわざ塩分補給は不要です(特に高血圧症や心臓病の人)。また、糖尿病や脂肪肝の人は、スポーツドリンクに入っている糖分は注意が必要です。カフェインを含む飲み物(コーヒー)、ビールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。



## 第55号 令和6年8月1日発行



### 【普段からの予防策】

- ▶睡眠と入浴:十分な眠りが大切です。入浴はシャワーだけでなく5分程度湯舟につかりましょう。床に入る2~3時間前に入るのが寝つきを良くします。
- ▶室内:室内温度と湿度に関心を持ちましょう。窓からの日差しを防ぐ工夫を(よせず、窓ガラスに遮光テープ)。冷房のガマンは禁物。「もったいない」という気持ちは捨てて。昭和と今は気候が違います。エアコンをつけたり、消したりはずっとつけておくより電気代をくいますので、睡眠中は27~28℃で朝までつけたままでぐっすりおやすみください。扇風機との組み合わせで空気を循環させることでエアコン代節約に。
- ▶外出時:帽子、日傘を使用しましょう。活動は朝や夕刻、なるべく日陰で。冷却グッズの利用(特に首回り。太い血管が体表を走っています)。飲み物を持ち歩きましょう。



以上を気をつけながら皆でこの夏を乗り切りましょう!!



## 栄養コラム ~おやつを上手に取り入れましょう~

### ◎おやつの意味を知りましょう!

”おやつ”は『間食』といって、名前の通り食事と食事の間に摂るものです。夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐ効果があります。その一方で摂りすぎてしまうと「食事がしっかりと食べれない」「太る原因になる」など、生活習慣の乱れに繋がる恐れがあります。おやつは”心の栄養”…つまり楽しみの一つでもあるので、正しい知識を身につけて日々のおやつを楽しみましょう!

### ◎おやつはどのくらい食べて良いの?

ずばり目安は『200キロカロリー』です!市販のお菓子や飲み物の裏面には、『エネルギー』表示があります。ぜひ参考にしてください。

栄養成分表		1個(〇〇g)当たり	
エネルギー	64kcal	炭水化物	6.3g
たんぱく質	0.67g	食塩相当量	0.02g
脂質	4.1g		

### 【注意】

栄養成分が「1個当たり」「1袋当たり」「〇g当たり」など、お菓子によって表示が違います。『どのくらいの量』に対して、『〇キロカロリー』と記載されているのか、しっかりと確認しましょう!